

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния занятий спортом на психологические особенности подростков»

Студент

Е. Ю. Пустовой

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.п.н., профессор М.В. Балыкин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Пустового Евгения Викторовича
на тему: Исследование влияния занятий спортом на психологические
особенности подростков

Воздействие спорта на формирование личности нельзя назвать однозначным, если человек занимается им профессионально или на любительском уровне. Поэтому, и сами спортсмены ценят в спорте разные его стороны. Кто-то ценит радость, игру силы и реакции, командный дух и волю к победе, другие видят постоянную борьбу, спортивную агрессию и т.п. Многие люди отмечают, что суть спорта состоит в раскрытии способностей индивида – физических, духовных, творческих, психологических.

Однако, исследований, относящихся к изучению влияния спортивной деятельности на подростков очень мало, поэтому считаем тему исследования **актуальной**, в силу ее неизученности и важности спорта в жизни современного подрастающего поколения.

Цель исследования – выявление психологических особенностей подростков, занимающихся спортом.

Автор исследования предположил, что существуют различия в особенностях проявления психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

В работе решен ряд важных **задач**: организовано исследование психологических характеристик и дан их анализ у подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Проведенное исследование имеет практическую значимость, так как полученные в ходе исследования результаты могут быть применены в профессиональной деятельности тренерами разных видов спорта.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 16 таблиц, 6 рисунков; список используемой литературы включает 78 источников. Основной текст работы изложен на 51 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретический анализ проблемы влияния спорта на психологические особенности подростков.....	7
1.1 Психология спорта как отрасль психологической науки.....	7
1.2 Основные направления исследований влияния спорта на психологические особенности подростков.....	11
1.3. Особенности занятий спортом и их влияние на психологические особенности занимающихся.....	17
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1 Задачи исследования.....	21
2.2 Методы исследования.....	21
2.3 Организация исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1 Результаты исследования.....	28
3.2 Сравнительный анализ результатов исследования.....	39
Заключение.....	44
Список используемой литературы.....	46

Введение

Актуальность исследования. Физкультура и занятия спортом приобретают на современном этапе времени особенную социальную силу и значение.

По убеждению А.С. Дамадаевой: «Они выступают не только хорошим средством физического развития людей, укрепления и охраны их здоровья, областью общения и реализации потребности в социальной активности, целесообразной формой организации и проведения досугового времени, но, без сомнения, воздействуют и на прочие аспекты человеческой жизни. Также и сами занятия спортом подвергаются обратному влиянию со стороны разных социальных институтов и явлений социальной жизни. Спортивные занятия предоставляют каждому представителю общества обширные возможности для развития, утверждения и самовыражения, для сопереживания и сопричастности к спортивному действию, вызывая чувство гордости за безграничность потенциальных возможностей человека» [7].

В нашей стране спортивная сфера представляется как одно из особенных средств воспитания личности, гармонически сочетающей в себе духовное начало, нравственную чистоту и физическое совершенствование. Воздействие спорта на формирование личности нельзя назвать однозначным. Поэтому, сами спортсмены ценят в спорте разные его стороны. Кто-то ценит радость, игру силы и реакции, командный дух и волю к победе, другие видят постоянную борьбу, спортивную агрессию и т.п.

Многие люди отмечают, что суть спорта состоит в раскрытии способностей индивида – физических, духовных, творческих, психологических.

Так, М.А. Брагин, автор книги «Сверхвозможности бойца» [5], пишет: «Десять лет, проведённых в большом спорте, - рассказывает о себе известный горнолыжник Жан-Клод Килли, - были годами борьбы. Я столкнулся со всем, что формирует характер. Были тяготы и лишения,

радости побед и горечь поражений, узнал я и самое прекрасное, что есть на свете, - людскую дружбу».

Согласно определению Т.В. Огородовой: «Психология спорта – это научная область, рассматривающая психологические закономерности деятельности спорта; особенности психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, трудности личности и спортивного коллектива» [44].

Безусловно, воздействие спорта на личность может быть различным, если человек занимается им профессионально или на любительском уровне.

Однако, исследований, относящихся к изучению влияния спортивной деятельности на подростков очень мало, поэтому считаем тему исследования **актуальной**, в силу ее неизученности и важности спорта в жизни современного подрастающего поколения.

Объект исследования – процесс формирования психологических особенностей подростка под влиянием занятий спортом.

Предмет исследования – особенности психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Цель исследования – выявление психологических особенностей подростков, занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: существуют различия в особенностях проявления психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Задачи исследования:

- 1) организовать исследование психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях;
- 2) проанализировать результаты исследования психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в профессиональной деятельности тренерами по разным видам спорта.

Методы исследования: анализ специальной литературы, научных статей, исследований; психологическая диагностика, методы математической статистики.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 16 таблиц, 6 рисунков; список используемой литературы включает 78 источников. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы влияния спорта на психологические особенности подростков

1.1 Психология спорта как отрасль психологической науки

Согласно определению Т.В. Огородовой: «Психология спорта – это научная область, рассматривающая психологические закономерности деятельности спорта; особенности психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, трудности личности и спортивного коллектива» [44].

Известный психолог А.Ц. Пуни, автор работы «Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте» [56] пишет: «В начале прошлого века понятие «психология спорта» применял в собственных статьях основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В научное пользование данное понятие было введено отечественным психологом В.Ф. Чижом. Впоследствии, по инициативе Международного олимпийского комитета, в Лозанне организовали и провели конгресс по психологии спорта, и с данного времени психология спорта приобрела официальный статус».

Согласно учению профессора Рудика П.А.: «Объектом психологии спорта выступает человек, который занимается спортивной деятельностью. Предмет психологии спорта – это закономерности психики, психологические качества личности и деятельности спортсменов в разных условиях тренировки и соревнований. Задачи психологии спорта определяются основными проблемами, рассматриваемыми в науке» [64].

В книге «Психология и современный спорт» П.А. Рудик пишет: «Укажем проблемные отрасли спорта и их основные задачи.

1. Спортивная деятельность:

а) анализ общих вопросов деятельности спорта (цели, мотивы, действия и результаты);

б) подготовка психологических спортивных программ (исследование требований, определяемых видом спорта к психике спортсмена);

в) проработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для обеспечения ее эффективности.

2. Личность спортсменов:

а) исследование психологических основ развития личности в спорте;

б) развитие специализированных качеств личности (способствующих достижению наивысших результатов в определенном виде спорта);

в) анализ своеобразия личности спортсмена высочайшего класса.

3. Психологическая подготовка:

а) подготовка системы психологической помощи в разных видах спорта;

б) характеристика методов регуляции и саморегуляции в спортивной сфере;

в) разработка диагностического инструментария для исследования личности и деятельности спортсменов.

4. Психология спортивных групп:

а) анализ специфики функционирования больших и малых групп и их влияния на отдельного спортсмена;

б) анализ вопросов совместимости в спортивной сфере;

в) исследование взаимоотношений в диадах «тренер и спортсмен», «спортсмен и другой спортсмен» [64].

С самого начала становления современного спорта в нем появились и разделяются, так называемый, любительский спорт и профессиональный спорт.

Д.Н. Султанов, рассматривая мотивационные и личностные качества спортсменов в профессиональном и непрофессиональном спорте, пишет: «Профессиональный спорт определяется в качестве спортивно-предпринимательской деятельности, которая посредством выраженной зрелищности соревнований обеспечивает некую выгоду телевидению,

спортивным компаниям и непосредственно спортсменам. Это помогает спортсменам реализовать себя только в спорте, развивая высочайшие навыки и поддерживая отличную спортивную форму».

По определению А.В. Родионова: «Спорт высших достижений представляет собой деятельность, которая направлена на удовлетворение заинтересованности в определенном виде спорта, на получение высоких спортивных результатов, получающих признание социума, поддержание своего престижа или престижа команды, или государства, в целом. Достижения в большом спорте реальны за счет регулярной интенсивной тренировочно-соревновательной деятельности со значительными физическими и психическими нагрузками» [59].

Спорт как вид деятельности обладает характерными психологическими особенностями, в числе которых Е. В. Мельник и Ж. К. Шемет обозначили следующие:

- связь с психомоторикой, как функциональной системой, обеспечивающей взаимодействие разных психических качеств с двигательной деятельностью;
- стремление совершенствовать свою спортивную подготовку в конкретном виде спорта за счет длительных тренировок, обеспечивающих стимулирование развития двигательных навыков и личностных качеств;
- характер борьбы, соперничества, сопровождаемых соответствующими эмоциями;
- стрессогенность, особенно в условиях крупномасштабных соревнований (растут результаты, требования к спортсменам, спортивные нагрузки и пр.);
- связь с определенными личностными особенностями спортсменов, важными в определенном виде спорта (развитие воли, интеллекта, эмоциональность и артистичность и пр.);

- постоянное взаимодействие в двух ипостасях – соперничество (с другим спортсменом или командой) и сотрудничество (в команде или с тренером);
- наличие специфики коммуникации (специальные жесты, моторные действия и пр.) [35].

В.К. Сафонов отмечает: «Современный спорт охватывает довольно большое число его видов, соревновательных упражнений, которые входят в конкретные виды спорта, а также многообразием содержательного и процессуального аспектов деятельности спорта (биомеханическая, энергетическая, средовая и психологическая стороны) [66].

В настоящее время разработка результативных методов спортивного совершенствования не может быть возможна без исследования психологических особенностей спортивной деятельности, а также личности спортсмена как сложной динамической системы. Изучение закономерностей развития спортивной личности может явиться важнейшей предпосылкой для совершенствования подготовленности спортсмена, реализации индивидуального подхода к его тренировочной и соревновательной видам деятельности.

Г.Д. Горбунов описал спорт как особенную область, которая выступает фактором влияния на личность спортсмена, особенно на этапе его развития, а спорт высоких достижений – в качестве оптимальной модели в процессе реализации стремлений субъекта к самосовершенствованию, самоутверждению и осознанию собственной значимости [15].

Личность, выступая как продукт общественного развития, обеспечивает своеобразие спортивной деятельности: выбор конкретного спорта, индивидуальный способ деятельности, степень достижений, устойчивость к стрессорам и т.д. Исследование личности спортсмена обладает не только теоретическим, но и практическим значением.

1.2 Основные направления исследований влияния спорта на психологические особенности подростков

Образование такой научной области, как психология личности спортсмена, может быть отнесена к середине прошлого века, когда появились попытки обоснования теорий, единых концепций и структур личности, методологических подходов и психодиагностических методик. Постановка и разработка психолого-педагогических основ становления личности спортсмена может быть связана с трудами П.А. Рудика и А.Ц. Пуни [44].

Развиваясь в спорте, субъект совершенствуется и в целом. Многими исследованиями определено, что в процессе совершенствования личности в разнообразных видах спорта складываются и достигают высокого уровня непосредственно психологические процессы, на основе которых субъект осуществляет управление своими движениями. Основу данной саморегуляции создают натренированность мышечно-двигательных чувств, точность работы мозга [46].

Спортсмену актуально предугадывать вероятные неожиданности, чтобы оказаться к ним готовым, точно и быстро отреагировать. Данное умение называется антиципацией. В спортивной деятельности роль антиципации прослеживается очень явно. Отмечается, что разные уровни антиципации помогают субъекту предварительно готовить мышцы к последующей деятельности посредством оптимизации их тонуса; обеспечивают условия для восстановления и закрепления двигательных навыков; позволяют минимизировать ошибки, качественно выполнять движения, взаимодействовать в команде и т.д. Антиципация активно совершенствуется у настойчивого спортсмена [63].

Возможность применения средств самосовершенствования в развитии субъекта, подготовке их к соответствующей деятельности заключена в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у спортсмена особенно

важных двигательных навыков, стимулирование проявлений личностных качеств – важные стороны спортивного процесса.

А.С. Дамадаева изучала влияние спорта на психологические особенности девушек и юношей. Рассмотрим полученные ею данные. В отношении особенностей нервной системы автор установила, что спортсменки характеризуются гораздо более сильными процессами возбуждения. Кроме того, они имеют некоторые преимущества и в качестве торможения, а также подвижности нервных процессов. Выраженные различия между обычными девушками и спортсменками были зафиксированы в проявлении темперамента и, особенно, активности, более высокой у занимающихся спортом. У девушек-спортсменок - ниже уровень нейротизма, выше темп реакции [8].

В плане характерологических особенностей были зафиксированы такие отличия. Спортсменки характеризуются более повышенными значениями: стабильности эмоций, доминантности, смелости, радикализма, самодостаточности и самомнения и низкими - тревожности. Как следствие, девушки, которые занимаются спортом, могут отличаться от прочих представительниц своего пола более «мужским» характером.

У спортсменок развитие указанных психических особенностей подчинено также возрастным особенностям развития личности. Значение фактора спорта в этом случае не прослеживается. Спортивный стаж, наоборот, дает не только более сильное воздействие на становление личности спортсменок, нежели возраст (о чем говорит, как количество связей, так и значение их достоверности), но и выступает фактором развития тех конкретных характеристик, по которым были зафиксированы отличия между ними и женщинами, не увлекающимися спортом.

А.С. Дамадаевой был также проанализирован ряд психических особенностей юношей, занимающихся и не занимающихся спортом. Они также затрагивают область нейродинамических качеств личности. Спортсмены имеют отличия от юношей-неспортсменов в более выраженной

силе процессов возбуждения, повышенной активности и темпе реакций. Так как данные качества довольно устойчивые, можно предположить их значимость в процессе отбора спортсменов, потенциально способных к высоким результатам (как указано выше, это же характерно и для женского спорта).

В плане характерологических особенностей были выявлены значимые отличия среди респондентов мужского пола. У спортсменов-юношей отмечается большая эмоциональная стабильность, нормативность поведения и менее выраженная тревожность. Кроме этого, спортсмены-юноши отличаются меньшей открытостью и экспрессивностью, однако более выраженной смелостью, самодостаточностью и самоуверенностью [8].

Спорт воздействует на формирование явно выраженной «маскулинной» личности у юношей-спортсменов. Тем не менее, возраст и стаж в спорте оказались почти не связанными с особенностями характера, индивидуально-типологическими особенностями.

А.С. Дамадаевой было доказано, что в психологическом плане спортсменки скорее бывают похожими на спортсменов мужского пола, чем на представительниц своего пола, не занимающихся спортом. Зафиксировано шесть значимых различий особенностей личности спортсменок в отношении юношей, не занимающихся спортивной деятельностью, два из которых достигают максимального уровня значимости. При этом, три различия относятся к типологическим особенностям, а другие – к характерологическим качествам. Как следствие, данные отличия частично выступают как врожденные, а частично – как приобретенные [8]. Таким образом, результаты приведенного исследования говорят о том, что спортивные занятия способствуют увеличению проявлений маскулинности, как у юношей, так и у девушек.

В аспекте изучаемой темы особый интерес для нас представляют данные исследований В.В. Кузьмина. В статье «Влияние занятий

рукопашным боем на свойства личности и психические состояния детей младшего школьного возраста» [31] автор пишет:

«1. При примерно равных характеристиках типов личности школьников, которые принимали участие в исследовании, спортивные занятия посещают учащиеся с более явной экстраверсивностью, что дает основание сделать вывод об осознанности выбора вида спорта. При этом, спортивные занятия уменьшают и контролируют в диапазоне средних значений уровень нейротизма юных спортсменов, что делает их более эмоционально устойчивыми и менее напряженными при реализации собственной спортивной и учебной деятельности.

2. Экспериментально доказано, что вследствие занятий рукопашным боем идет снижение тревожности. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня негативных эмоций одновременно с затрачиваемой энергией.

3. Полученные результаты исследования в сфере мотивации дают основания предположить, что школьники, которые посещают спортивную секцию, в большей степени, в отличие от учащихся контрольной группы, мотивированы на достижение успеха. Они стремятся к позитивному исходу своей спортивной и учебной деятельности. Это обстоятельство порождает у юного спортсмена чувство уверенности в себе, ощущение собственной значимости, силы, адекватности.

4. Один из факторов повышенной агрессии, которая была обнаружена у спортсменов школьного возраста – высокая мотивация на достижение успеха. Спортивные занятия создают условия душевного равновесия через управляемое эмоциональное реагирование. Они могут являться и способом эмоциональной разрядки как формы особого вида очищения. Ведущая же роль занятий спортом - в контроле агрессивных тенденций.

5. Исследование влияния спортивных занятий на психические состояния школьников показало, что для респондентов, которые занимаются в секции, в сравнении с респондентами, не занимающимися каким-либо

видом спорта, свойственны повышенный уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстравертированность, твердость характера и самоконтроль» [31].

Исследователи, в числе которых Г. Л. Апанасенко [4], Е. Н. Гогун, Б.И. Мартыанов [13], Г.Д. Горбунов [14], Э.А. Еременко [19], Е. П. Ильин [26], Т. Ю. Круцевич [30], В.Г. Никитушкин [43] утверждают, что занятия физическими упражнениями не только расширяют диапазон функциональных возможностей организма, но и развивают способность преодолевать трудности и препятствия. В процессе занятий физической культурой и спортом у школьников формируется ряд важных способностей, в частности, настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, выдержка и др.

Кроме этого, как говорит Р.М. Загайнов: «Некоторые виды спорта развивают эстетическую направленность личности (фигурное катание, гимнастика, спортивные танцы) и нравственные качества, например, умение взаимодействовать в команде, поддерживать друг друга, относиться доброжелательно (командные виды спорта)» [17].

Рассматривая понятие «агрессии» в спорте, В.К. Сафонов пишет: «Спорт является фактором социализации и воспитания личности, так как именно в процессе занятий спортом возникают и проявляются разнообразные межличностные отношения. Спорт представляет собой модель общественного пространства, в котором отдельные взаимоотношения изменены, являясь в чем-то искусственными, в отличие от многообразных отношений в обществе. По своей состязательной сути спорт уже агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Соревнование - это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость». Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена. При этом, необходимо отметить, что агрессия в спорте является

рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов» [66].

По данным Н.В. Гришиной, автора работы «Психология конфликта» [16]: «Конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом. Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость. При этом, агрессивность выражена по-разному у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Например, у тех, кто занимается рукопашным боем, агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников».

Если же говорить об агрессии и тревожности, то, по мнению Е.П. Ильина, «...спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям» [25].

В целом, большинство исследователей, в числе которых В.В. Антипов [3], М.А. Брагин [6], А.С. Дамадаева [8], В.А. Иванников [22], Е.П. Ильин [24], М.В. Китаева [27], В.А. Москвин [39], А.Ц. Пуни [56], П.А. Рудик [63], В.К. Сафонов [66], В.Ф. Сопов [72], связывают агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями.

Так, например, Э.А. Еременко заключает, что «результаты исследований на спортсменах настолько разноречивы, что невозможно сделать какое-то определенное заключение» [19].

Психические свойства, важные спортсменам в плане организации эффективной спортивной деятельности, как говорит В. Ф. Сопов, должны быть представлены комплексно, чтобы отражать разные аспекты психической деятельности спортсменов. Когда данные свойства реализуются в виде профессионально-спортивных качеств [72]. Это мы можем применить к самой разной деятельности, в том числе, к спорту.

Таким образом, многими исследователями подчеркивается, что спортсмены обладают рядом психологических качеств, отличающих их от людей, не занимающихся спортом. При этом, данные особенности могут быть проявлены у спортсменов разного пола и возраста.

1.3 Особенности занятий спортом и их влияние на психологические особенности занимающихся

Согласно данным Л.П. Матвеева [32]: «Любительским спортом, в отличие от профессионального, выступают разные спортивные мероприятия, в которых субъекты занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Массовый спорт (школьный, студенческий, рабочий) многие исследователи называют также базовым, резервным, всеобщим. Он дает возможность многим людям совершенствовать собственные физические качества и двигательные навыки, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм. Цель занятий разнообразными видами массового спорта - поддержание здоровья, стимулирование положительных нравственных качеств, обеспечение здорового образа жизни, стимулирование физического развития, организация активного отдыха. В различных странах любительский спорт получил довольно обширное развитие, в него инвестируются большие средства и выстраиваются многочисленные спортивные сооружения. К компонентам массового спорта большая часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в отдельных видах спорта, даже в дошкольном возрасте».

Т.Ю. Круцевич отмечает, что «...одним из видов деятельности, в которую погружена молодежь, выступает спортивная деятельность, и потому, процесс приобщения к физической культуре и спорту может стать дополнительной социализацией и источником личностной самореализации» [30]. Как пишет автор: «Спортивные занятия предоставляют каждому представителю общества обширные возможности для развития, утверждения

и самовыражения, для сопереживания и сопричастности к спортивному действию, вызывая чувство гордости за безграничность потенциальных возможностей спортсмена».

Полагаем, что воздействие спорта на личность подростков может быть различным, если человек занимается им профессионально или на любительском уровне. Однако, исследований данной проблемы очень мало, поэтому, считаем тему актуальной в силу ее неизученности и важности спорта в жизни современного человека. Распространение и активное развитие непрофессиональных видов спорта актуализирует важность изучения личностных особенностей, занимающихся и их связи со спортивной деятельностью.

Например, Г.Д. Горбунов, в результате проведенных исследований, сделал выводы, что «...физическая культура и спорт оказывают непосредственное влияние на самоотношение подрастающего поколения и являются средством социализации молодежи, посредством изменения их образа телесности, в зависимости от степени приобщенности к спорту» [15].

Д.Н. Султанов, в своем исследовании изучал мотивационные и личностные качества спортсменов-профессионалов и любителей. В результате автором были сделаны следующие выводы: «Для любителей ведущими мотивами являются внутренние, по отношению к содержанию спортивной деятельности: работа над собой, физическое и духовное самосовершенствование, а для профессионалов более значимыми являются внешние мотивы, ориентированные на финальные достижения: спортивное лидерство, победа на соревнованиях и материальное вознаграждение» [73].

Таким образом, есть отдельные экспериментально обоснованные доказательства влияния занятий спортом на психологические особенности, однако, большинство научных исследований подобного рода проводилось на основе сравнения диагностических данных спортсменов и неспортсменов, а разграничений по характеру спортивной (профессиональной или любительской) деятельности практически не проводилось.

Выводы по главе

В современной отечественной и зарубежной психологии выполнены многочисленные исследования, посвященные различным психологическим аспектам спортивной деятельности.

Согласно определению Т.В. Огородовой: «Психология спорта – это научная область, рассматривающая психологические закономерности деятельности спорта; особенности психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, трудности личности и спортивного коллектива. Объектом психологии спорта выступает человек, который занимается спортивной деятельностью. Предмет психологии спорта – это закономерности психики, психологические качества личности и деятельности спортсменов в разных условиях тренировки и соревнований».

Личность, выступая как продукт общественного развития, обеспечивает своеобразие спортивной деятельности: выбор конкретного спорта, индивидуальный способ деятельности, степень достижений, устойчивость к стрессорам и т.д. Исследование личности спортсмена обладает не только теоретическим, но и практическим значением.

С самого начала становления современного спорта в нем появились и разделяются так называемый любительский спорт и профессиональный.

По данным Д.Н. Султанова: «Профессиональный спорт определяется в качестве спортивно-предпринимательской деятельности, которая посредством выраженной зрелищности соревнований обеспечивает некую выгоду телевидению, спортивным компаниям и непосредственно спортсменам. Это помогает спортсменам реализовать себя только в спорте, развивая высочайшие навыки и поддерживая отличную спортивную форму» [73].

Развиваясь в спорте, субъект совершенствуется и в целом. Многими исследованиями определено, что в процессе совершенствования личности в разнообразных видах спорта складываются и достигают высокого уровня

непосредственно психологические процессы, на основе которых субъект осуществляет управление своими движениями. Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена. Психические свойства, важные спортсменам в плане организации эффективной спортивной деятельности должны быть представлены комплексно, чтобы отражать разные аспекты психической деятельности спортсменов. Многими исследователями подчеркивается, что спортсмены обладают рядом психологических качеств, отличающих их от людей, не занимающихся спортом. При этом данные особенности могут быть проявлены у спортсменов разного пола и возраста.

Любительским спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Есть отдельные экспериментально обоснованные доказательства влияния непрофессиональных занятий спортом на психологические особенности человека, однако большинство научных исследований подобного рода проводилось на основе сравнения диагностических данных спортсменов и не спортсменов, а разграничений по характеру спортивной (профессиональной или любительской) деятельности практически не проводилось.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Эмпирическое исследование было направлено на то, чтобы проанализировать ряд психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Задачи исследования:

- 1) организовать исследование психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях;
- 2) проанализировать результаты эмпирического исследования психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

2.2 Методы исследования

Основными методами исследования выступали следующие:

- 1) Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Психодиагностическое тестирование.
- 4) Метод математической статистики.

В ходе анализа и обобщения научно-методической литературы, мы рассмотрели психологию спорта как отрасль психологической науки; изучили основные направления исследований влияния спорта на психологические особенности подростка; охарактеризовали особенности занятий спортом; проанализировали влияние занятий спортом на психологические особенности занимающихся.

Педагогическое наблюдение. На всех этапах исследовательской работы использовался метод педагогических наблюдений. Объектом этих

наблюдений стали особенности поведения подростков в процессе соревновательной деятельности. Цель педагогического наблюдения: изучение влияния спортивной деятельности на психологические особенности подростков.

Психодиагностическое тестирование. При выборе психологических методик учитывались мнения специалистов в данной области.

При изучении **мотивации подростков на достижение успеха** была применена методика Элерса, описанная в учебнике А.В. Родионова «Психодиагностика спортивных способностей» [60]. Автор пишет: «Методика состоит из 41 утверждения, предполагающий утвердительный или отрицательный ответ. Полученные результаты могут быть отнесены к одному из четырех уровней выраженности мотивации к достижению успеха – от низкой мотивации до очень высокой мотивации к достижению успеха».

Анализ результата тестирования:

- от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;
- от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;
- от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;
- свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску.

Исследования А.В. Родионова показали, что «...люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска; те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска; при этом, мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху» [60]. Как пишет автор: «К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую

мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели» [60].

При изучении **мотивации подростков на избегание неудач** была применена также методика Элерса, описанная в практикуме по спортивной психологии [55]. Автор, И.П. Волков пишет: «Методика состоит из 81 понятий, из которых необходимо выбрать те, которые наиболее полно характеризуют испытуемого. Данная методика позволяет определить уровень мотивации избегания неудачи, мотивации к защите в рамках четырех уровне – от низкой, до очень высокой. В рамках исследования считается, что люди с высоким уровнем защиты чаще попадают в подобного рода неблагоприятные ситуации. Лица, которые боятся неудач, предпочитают малый (или чрезмерно высокий) риск» [55].

Анализ результатов тестирования:

- от 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;
- от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;
- от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;
- свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. Исследования И.В. Волкова показали, что «...люди с высоким уровнем защиты, то есть, страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех; что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу; что установка на защитное поведение в спорте зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе» [55].

Для определения особенностей сформированности волевых качеств личности, был использован опросник «Волевые качества личности (ВКЛ)», разработанный М.В. Чумаковым для подросткового возраста. Автор пишет: «Методика состоит из 78 утверждений. Результаты подсчитываются по следующим шкалам: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность. Методика позволяет определить степень развития эмоционально-волевой регуляции поведения, которая обеспечивает намеренное, сознательное, осуществляемое на основании собственных решений поведение» [77].

Анализ результатов тестирования:

- Итоговый **высокий балл** по опроснику ВКЛ получают ответственные, обязательные, инициативные, деятельные, уверенные, решительные, настойчивые, энергичные, хорошо контролирующие свои эмоции, независимые, самостоятельные, целеустремленные, собранные испытуемые.

По заключению В.М. Чумакова: «Таких людей можно назвать волевыми в том смысле, в каком это понимается большинством людей. Получившие высокий балл старательно выполняют свои обязанности, обладают хорошим лидерским потенциалом, быстро и независимо принимают решения, высоко активны. У них есть ясные жизненные цели и стремление настойчиво их достигать. От этих особенностей в основном зависит успешность деятельности тогда, когда эта деятельность не предъявляет очень высоких требований к способностям человека. При наличии высоких способностей диагностируемые качества являются дополнительным существенным условием успешности и стабильности деятельности. Вероятно, испытуемые с очень высоким общим баллом по тесту могут быть более фрустрированными и напряженными» [78].

- Итоговый **низкий балл** по опроснику ВКЛ характерен для склонных к колебаниям, неуверенных, безынициативных, несамостоятельных испытуемых

По заключению В.М. Чумакова: «Они могут пренебречь своими обязанностями в ситуациях, когда внешний контроль за их действиями ослаблен. Как правило, они проявляют низкую активность, энергичность. У этой категории испытуемых могут быть проблемы с произвольной концентрацией внимания. Жизненные цели недостаточно осознаны, лидерские тенденции не выражены. Этим людям можно назвать безвольными в том смысле, как это понимают большинство людей. При условии равных способностей такие люди как правило достигают меньших или менее стабильных результатов в деятельности. Возможно, испытуемые с низким баллом по тесту менее внутренне напряжены и фрустрированы» [78].

В целях изучения особенностей различных аспектов индивидуальной саморегуляции человека, применялась методика «Стиль саморегуляции поведения», рекомендованная В.И. Моросановой. Автор пишет: «Методика состоит 46 утверждений и работает как единая шкала общего уровня саморегуляции. Также в методике функционируют шкалы планирования, моделирования, программирования оценки результата, а также шкалы оценки личностных самостоятельности и гибкости» [33]. Результаты тестирования саморегуляции поведения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ результатов тестирования саморегуляции поведения

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Данные диагностические средства исследования являются надежными и валидными инструментами исследования, адаптированными под отечественную выборку, соответственно использование их в настоящем исследовании является оправданным.

Методы математической статистики. Статистический анализ результатов исследования осуществлен с использованием средств описательной статистики, а также критерия Манна-Уитни. Как пишет в учебном пособии «Основы математической статистики» [47] профессор Иванов В.С.: «Средства описательной статистики используются для простого обобщения данных, которые получены в рамках выборочного исследования. Статистический критерий Манна-Уитни используется для оценки различий между двумя независимыми (несвязными) выборками исследования по уровням выраженности количественно измеренного признака». Данный критерий – простой непараметрический критерий, не предполагающий проверки нормальность распределения.

Статистический анализ результатов исследования осуществляется с использованием специализированного программного обеспечения – статистической программы SPSS, версия 17.0.

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2020 года по сентябрь 2021 года и подразделялось на следующие этапы:

На первом этапе исследования (сентябрь 2020 года - январь 2021 года) проводился анализ и обобщение научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению. В основном, анализ был посвящен анализу специальной литературы в области психологии спорта; обобщению работ специалистов, исследующих особенности влияния видов спорта на занимающихся разного возраста и пола; изучению мотивационных и личностных качеств спортсменов в профессиональном и

непрофессиональном спорте; изучению психических состояний и их регуляции в спорте; подбору психодиагностических методик для применения в планируемом исследовании.

На втором этапе (февраль - июнь 2021 года) было организовано исследование психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях. Базами исследования являлись: Академия футбола имени Ю.Коноплева, физкультурно – оздоровительный комплекс ИФКиС ТГУ.

Обратимся к характеристике участников исследования. В качестве субъектов исследования выступали 60 старших подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях. Из них:

- Первую группу составили 30 подростков, занимающихся спортом на профессиональном уровне (профессионалы), в возрасте от 15 до 17 лет.

- Вторую группу составили также 30 подростков, занимающихся спортом, но, на любительском уровне (любители), в возрасте от 15 до 17 лет.

На 3-ом этапе (июль - сентябрь 2021 г.) выполнялась математическая обработка данных, полученных в ходе исследований; проводилось обобщение и анализ полученных результатов; формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе

Во второй главе бакалаврской работы сформулированы задачи исследования, решение которых необходимо для достижения поставленной цели; описан комплекс методов, позволивших получить и проанализировать объем научной информации: об особенностях влияния спортивной деятельности на занимающихся разного возраста и пола; о мотивационных и личностных качествах спортсменов в профессиональном и непрофессиональном спорте; о психических состояниях, возникающих у спортсменов во время состязаний и методиках их регуляции.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты исследования

Обратимся к анализу результатов исследования психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Рассмотрим результаты исследования с использованием методики Элерса, направленной на определение особенностей **мотивации на достижение успеха**, представленные в таблицах 2-3.

Таблица 2 – Результаты диагностики с использованием методики Элерса на мотивацию достижения успеха

№	Мотивация достижения (Элерс	№	Мотивация достижения (Элерс	№	Мотивация достижения (Элерс	№	Мотивация достижения (Элерс
Подростки - любители				Подростки - профессионалы			
1	16	16	20	1	22	16	19
2	16	17	19	2	13	17	14
3	14	18	16	3	19	18	17
4	21	19	16	4	17	19	12
5	21	20	14	5	18	20	22
6	19	21	17	6	12	21	17
7	17	22	13	7	21	22	21
8	16	23	18	8	12	23	22
9	17	24	19	9	18	24	19
10	15	25	19	10	21	25	19
11	20	26	17	11	22	26	16
12	17	27	15	12	22	27	20
13	19	28	18	13	13	28	13
14	16	29	13	14	17	29	14
15	14	30	18	15	12	30	14

В ходе исследования определено, что для любителей характерным является преобладание мотивации достижения успеха умеренного уровня.

Определено, что умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха характерен для 50% любителей, в группе профессионалов – умеренно

высокий уровень мотивации достижения успеха имеют 36,67% участников исследования.

Таблица 3 – Результаты диагностики мотивации достижения успеха подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (в абсолютном числе участников (абс.ч.) и в %)

Уровень	Любители		Профессионалы	
	абс.ч.	в %	абс.ч.	в %
низкий	0	0,00%	0	0,00%
средний	13	43,33%	11	36,67%
умеренно высокий	15	50,00%	11	36,67%
слишком высокий	2	6,67%	8	26,67%

Чрезвычайно высокий уровень мотивации достижения успеха характерен для 6,67% любителей, а также для 26,67% профессионалов.

Средний уровень мотивации достижения успеха характерен для 43,33% любителей, а также для 36,67% профессионалов.

Соотношение показателей в двух группах исследования представлено на рисунке 1.

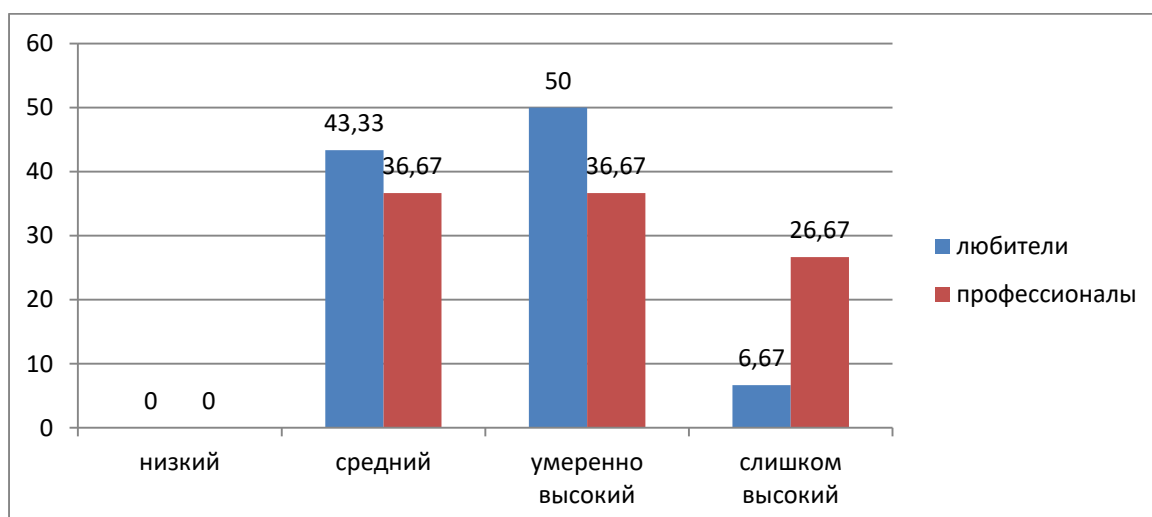


Рисунок 1 – Соотношение уровней сформированности мотивации достижения успеха подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (доля участников, в %)

Рассмотрим результаты диагностики особенностей сформированности мотивации **избегания неудач подростков**, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях, которые представлены в таблицах 4-5.

Таблица 4 – Результаты диагностики с использованием методики Элерса на мотивацию избегания неудач

№	Мотивация достижения (Элерс)	№	Мотивация достижения (Элерс)	№	Мотивация достижения (Элерс)	№	Мотивация достижения (Элерс)
Подростки - любители				Подростки - профессионалы			
1	14	16	12	1	8	16	7
2	14	17	8	2	9	17	10
3	14	18	14	3	6	18	6
4	10	19	17	4	12	19	7
5	9	20	9	5	3	20	9
6	11	21	15	6	7	21	9
7	13	22	13	7	11	22	3
8	14	23	10	8	8	23	5
9	13	24	8	9	11	24	9
10	12	25	11	10	11	25	5
11	9	26	12	11	7	26	12
12	17	27	11	12	6	27	10
13	13	28	16	13	10	28	5
14	13	29	17	14	11	29	6
15	17	30	9	15	4	30	6

Таблица 5 - Результаты диагностики мотивации избегания неудач подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (в абсолютном числе участников (абс.ч.) и в %)

Уровень	Любители		Профессионалы	
	абс.ч.	в %	абс.ч.	в %
низкий	8	26,7%	24	80,0%
средний	18	60,0%	6	20,0%
умеренно высокий	4	13,3%	0	0,0%
слишком высокий	0	0,0%	0	0,0%

Применительно показателей **мотивации избегания неудач** выявлено, что данный вид мотивации на низком уровне выраженности имеют 80% профессионалов.

Средний уровень мотивации избегания неудач является преобладающим в группе любителей (60%).

Умеренно высокий уровень мотивации на избегание неудач выявлен у 13,3% любителей. Соотношение показателей представлено на рисунке 2.

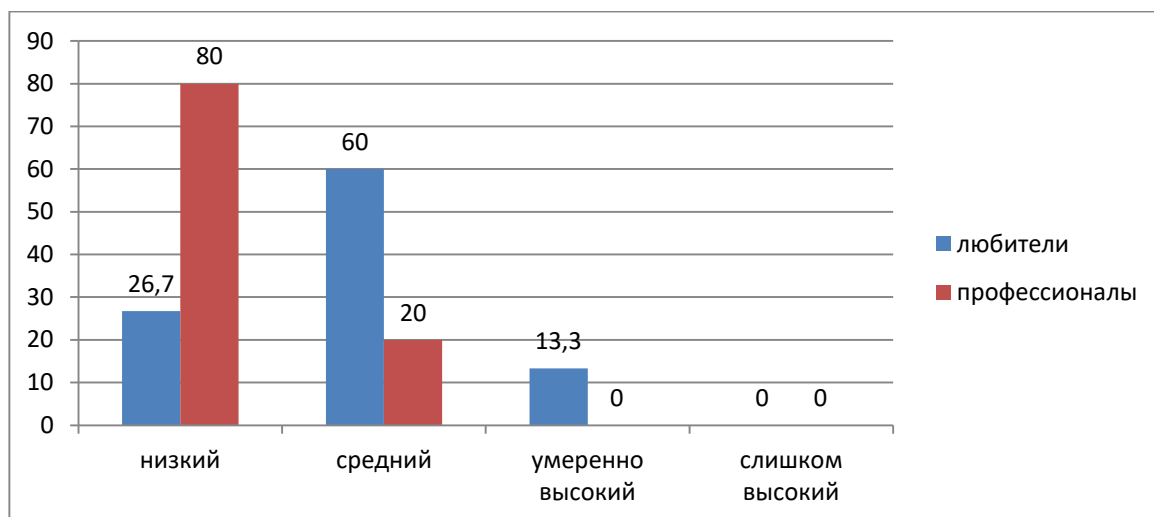


Рисунок 2 – Соотношение уровней сформированности мотивации избегания неудач подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (доля участников, в %)

Таким образом, в ходе анализа **мотивации на достижение успеха** и мотивации избегания неудач определено, что две группы исследования имеют специфические особенности, характерные, по-видимому лицам, занимающимся спортом. Можно говорить о том, что мотивация на достижение успеха имеет преимущественно повышенный уровень на фоне преимущественно сниженной мотивации на избегание неудач.

Можно говорить о том также, что для молодых спортсменов-профессионалов характерен более высокий уровень мотивации на достижение успеха и более низкий уровень мотивации на избегание неудач что, по-видимому, обуславливается более серьезным подходом к спорту.

Рассмотрим результаты диагностики с использованием опросника **«Волевые качества личности»**, представленные в таблицах 6 - 8.

Таблица 6 – Результаты диагностики с использованием опросника «Волевые качества личности» подростков – любителей (М.В. Чумаков)

№	Ответственность	Инициативность	Решительность	Самостоятельность	Выдержка	Настойчивость	Энергичность	Внимательность	Целеустремленность	Итоговый балл
1	8	9	4	10	5	5	5	5	7	6
2	10	10	7	6	6	6	6	5	8	7
3	7	9	7	5	6	5	8	8	4	6
4	6	9	7	8	6	9	6	10	9	7
5	9	7	9	10	10	9	9	5	9	8
6	8	7	7	9	6	8	5	6	9	7
7	8	8	7	6	8	7	6	7	4	6
8	8	7	4	9	6	10	9	5	8	7
9	7	9	6	7	10	10	10	5	8	8
10	6	10	4	6	7	6	6	8	5	6
11	8	9	9	5	10	5	6	5	9	7
12	9	7	6	5	10	8	7	5	6	7
13	7	9	6	5	5	9	10	5	8	7
14	8	9	7	10	8	6	8	7	9	8
15	9	8	5	10	7	7	7	6	9	7
16	8	10	4	9	7	9	10	5	7	7
17	9	10	8	7	9	5	6	6	5	7
18	9	8	9	6	6	8	10	9	5	7
19	5	10	4	6	7	9	6	10	9	7
20	7	9	4	5	9	9	6	10	5	7
21	5	9	7	10	5	5	5	10	5	6
22	9	9	5	5	5	6	6	10	4	6
23	9	7	8	10	6	6	8	8	7	7
24	9	8	4	6	6	10	5	8	4	6
25	9	7	6	9	7	9	9	10	7	8
26	10	9	8	9	7	9	6	9	8	8
27	9	7	4	10	6	6	8	5	9	7
28	7	7	9	7	8	5	10	5	6	7
29	9	9	3	7	5	7	9	8	6	7
30	7	10	9	5	10	9	6	7	4	7

В ходе исследования особенностей **сформированности волевых качеств** у спортсменов было определено, что существуют определенного рода различия в проявлении волевых качеств у подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Таблица 7 – Результаты диагностики с использованием опросника «Волевые качества личности» подростков – профессионалов (М.В. Чумаков)

№	Ответственность	Инициативность	Решительность	Самостоятельность	Выдержка	Настойчивость	Энергичность	Внимательность	Целеустремленность	Итоговый балл
1	8	6	6	10	8	9	10	8	8	8
2	10	6	9	7	6	10	8	7	9	8
3	7	7	8	10	10	7	10	8	10	8
4	5	5	6	7	9	10	6	9	8	7
5	6	7	10	6	10	7	9	8	7	7
6	6	8	8	6	8	10	8	9	7	7
7	6	8	10	5	10	7	7	10	8	7
8	9	6	9	9	9	8	7	9	9	8
9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9
10	6	7	7	6	10	8	10	9	8	7
11	9	8	9	10	9	9	10	7	9	8
12	10	9	9	6	8	8	5	9	9	8
13	6	8	9	6	7	7	10	9	9	7
14	10	7	7	10	7	7	7	8	10	8
15	10	8	8	9	8	7	7	7	8	8
16	5	6	6	9	7	10	8	9	9	7
17	5	6	8	9	9	10	10	7	7	7
18	6	8	6	6	8	9	9	7	7	7
19	7	8	8	9	6	10	5	8	8	7
20	8	6	9	9	7	10	6	8	7	7
21	6	5	10	8	8	7	5	10	9	7
22	6	6	6	7	6	9	9	10	8	7
23	6	9	8	5	6	8	5	10	10	7
24	7	9	10	5	6	8	8	8	9	7
25	8	6	6	6	9	7	8	9	8	7
26	8	8	7	7	9	7	9	8	9	8
27	10	8	7	9	8	8	7	7	9	8
28	6	7	6	7	10	8	8	8	7	7
29	9	8	10	8	10	7	8	7	7	8
30	6	8	9	7	8	10	9	7	9	8

Определено, что любители могут характеризоваться как лица несколько более ответственные, инициативные, тогда как профессионалы имеют более высокий уровень решительности, выдержки, настойчивости, внимательности, энергичности, а также, целеустремленности.

Таблица 8 – Результаты диагностики волевых качеств личности подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (ср.знач.)

Качества	Любители	Профессионалы
Ответственность	7,97	7,33
Инициативность	8,53	7,23
Решительность	6,23	8,00
Самостоятельность	7,40	7,60
Выдержка	7,10	8,17
Настойчивость	7,40	8,37
Энергичность	7,27	7,90
Внимательность	7,07	8,30
Целеустремленность	6,77	8,37
Итоговый балл	6,93	7,47

Также отметим тот факт, что профессионалы характеризуются, в целом, более высоким уровнем развития волевых качеств личности, по сравнению с любителями. Соотношение показателей представлено на рисунке 3.

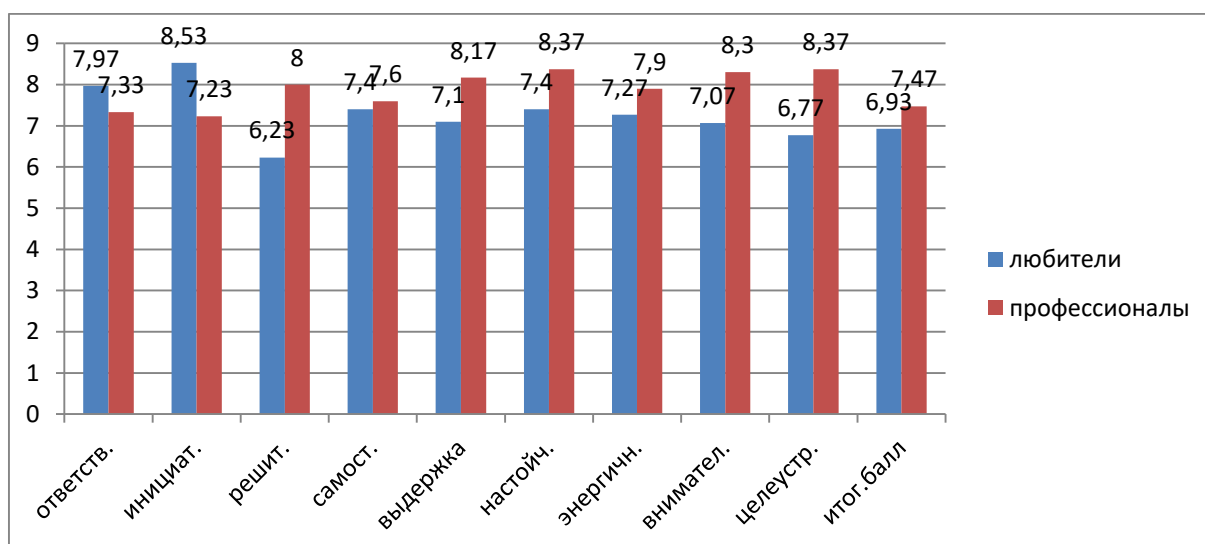


Рисунок 3 – Соотношение средних значений сформированности волевых качеств личности подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (ср.знач.)

Можно предположить, что для спортсменов-профессионалов характерным является, в целом, более высокий уровень развития волевых качеств личности, в первую очередь, решительности, целеустремлённости, внимательности и настойчивости. Рассмотрим результаты диагностики особенностей саморегуляции поведения (по В.И. Моросановой) представленные в таблицах 9-11.

Таблица 9 – Результаты диагностики особенностей стиля саморегуляции поведения подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (ср.знач.)

Стиль	Любители	Профессионалы
Планирование	5,27	6,80
Моделирование	4,70	6,87
Программирование	6,63	6,77
Оценивание результатов	5,37	6,63
Гибкость	6,33	4,97
Общий уровень саморегуляции	28,30	32,03

В ходе исследования определено, что для профессионалов характерным является, в целом, более высокий уровень выраженности таких тенденций, как «планирование», «моделирование», а также, «оценивание результатов».

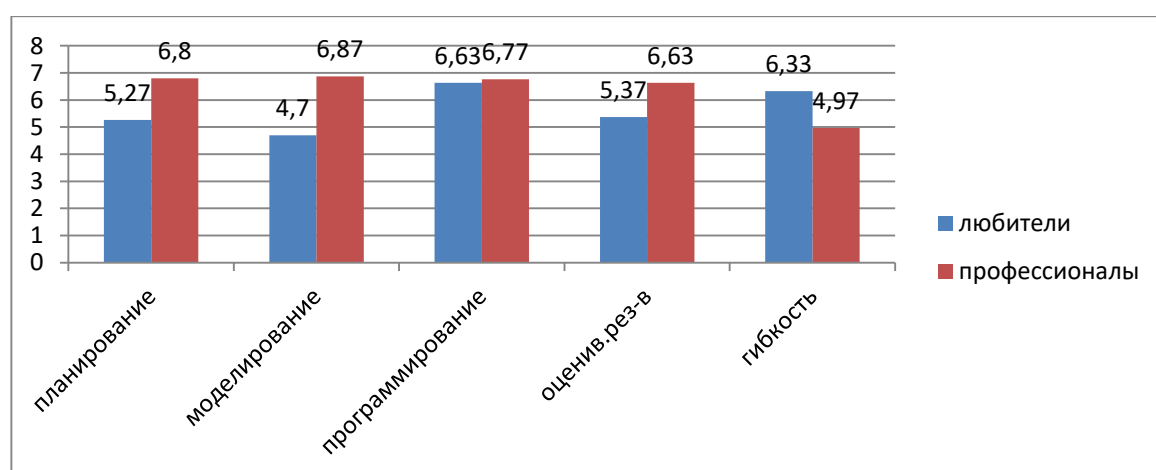


Рисунок 4 – Соотношение средних значений показателей стиля саморегуляции поведения подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (ср.знач.)

Тогда, как для любителей характерным является, в целом, более высокий уровень гибкости. Соотношение показателей по базовым шкалам методики представлено на рисунке 4.

Таблица 10 – Результаты диагностики с использованием методики «Стиль саморегуляции поведения» подростков – любителей (В.И. Моросанова)

№	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Общий уровень саморегуляции
1	4	6	6	4	4	24
2	6	6	4	6	7	29
3	5	7	8	5	4	29
4	8	5	7	7	7	34
5	3	2	4	4	5	18
6	4	5	9	5	8	31
7	4	3	8	8	9	32
8	6	7	6	6	4	29
9	7	3	5	6	5	26
10	4	4	6	3	7	24
11	7	5	7	4	8	31
12	4	7	7	3	9	30
13	5	5	8	6	7	31
14	3	4	5	3	7	22
15	8	6	9	3	5	31
16	3	3	7	7	9	29
17	4	8	9	6	4	31
18	3	4	7	8	5	27
19	9	3	6	6	6	30
20	4	7	4	4	4	23
21	3	2	6	5	6	22
22	5	2	5	6	5	23
23	5	5	9	8	4	31
24	3	8	7	3	5	26
25	5	2	8	4	9	28
26	9	7	8	7	9	40
27	7	2	4	6	6	25
28	7	6	7	4	8	32
29	5	3	8	6	8	30
30	8	4	5	8	6	31

Таблица 11 – Результаты диагностики с использованием методики «Стиль саморегуляции поведения» подростков – профессионалов (В.И. Моросанова)

№	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Общий уровень саморегуляции
1	6	6	7	9	3	31
2	5	9	8	9	8	39
3	5	6	9	7	2	29
4	9	5	6	7	8	35
5	5	7	8	9	3	32
6	8	9	9	5	4	35
7	5	6	5	8	5	29
8	6	6	7	4	4	27
9	5	9	5	4	5	28
10	9	7	8	7	6	37
11	8	6	9	8	8	39
12	6	6	8	7	6	33
13	6	6	5	6	7	30
14	6	8	8	8	5	35
15	9	8	6	7	3	33
16	7	7	6	6	5	31
17	8	7	9	6	8	38
18	9	7	7	6	3	32
19	5	5	6	8	2	26
20	8	8	4	5	2	27
21	9	4	4	8	3	28
22	9	4	5	7	3	28
23	7	5	7	7	8	34
24	5	8	7	7	4	31
25	6	7	6	6	8	33
26	6	9	9	7	8	39
27	8	7	6	8	3	32
28	7	9	6	5	6	33
29	5	9	9	4	5	32
30	7	6	4	4	4	25

Рассмотрим соотношение уровней сформированности **саморегуляции поведения**, представленные в таблице 12 и на рисунке 5.

Таблица 12 – Соотношение уровней сформированности саморегуляции подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (в абсолютном числе участников (абс.ч.) и в %)

Уровень	Любители		Профессионалы	
	абс.ч.	в %	абс.ч.	в %
Низкий	5	16,67%	0	0,00%
Средний	23	76,67%	17	56,67%
Высокий	2	6,67%	13	43,33%

В ходе исследования определено, что большинство респондентов (76,67% любителей, а также, 56,67% профессионалов) характеризуются средним (адаптивным) уровнем сформированности саморегуляции поведения.

Высокий уровень сформированности саморегуляции поведения характерен для 6,67% спортсменов-любителей, а также у 43,33% профессионалов. Соотношение показателей представлено на рисунке 5.

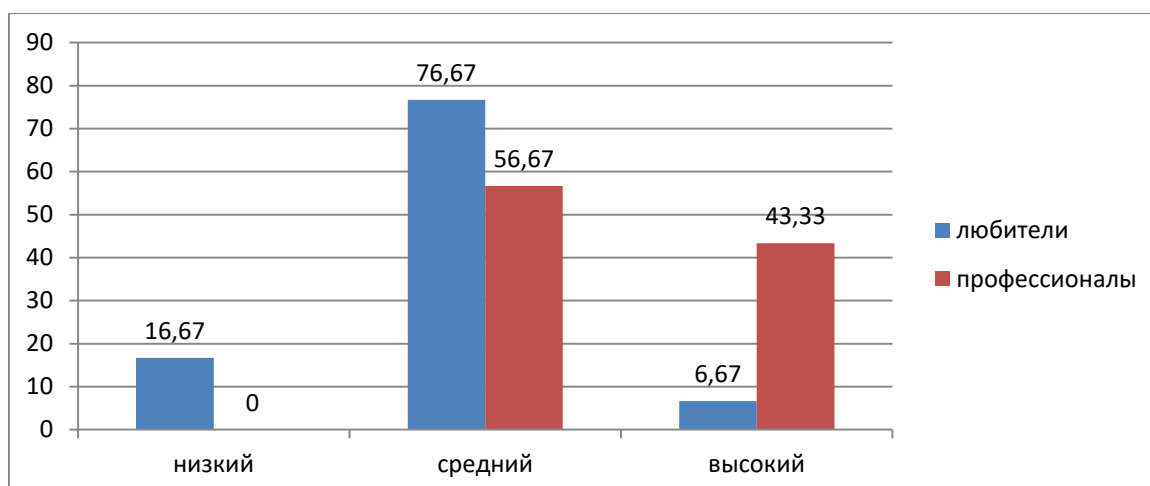


Рисунок 6 – Соотношение уровней саморегуляции поведения подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях (доля участников, в %)

Таким образом, на основании результатов исследования особенностей саморегуляции поведения у подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях, выявлено, что, в целом, для профессионалов характерным является более высокий уровень способности к прогнозированию результатов деятельности, к планированию собственного поведения, они имеют более объективную оценку результатов деятельности.

3.2 Сравнительный анализ результатов исследования

В качестве следующего этапа исследования выступает процедура статистического анализа. Использовались методы непараметрической статистики – статистический критерий Манна-Уитни для проверки достоверности различий между показателями в группах подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Обратимся к сравнительному анализу показателей **мотивации на достижение успеха** в выборке исследования. Результаты расчета представлены в таблице 13.

Таблица 13 - Результаты проверки достоверности различий по показателям методики Элерса на мотивацию достижения успеха

Показатель	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Мотивация достижения Элерс	417,50	0,63

В рамках проверки достоверности различий по показателям мотивации успеха определено, что две группы на статистически достоверном уровне не различаются по показателям мотивации на достижения.

Результаты проверки достоверности различий по показателям методики Элерса на мотивацию избегания неудач представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Результаты проверки достоверности различий по показателям методики Элерса на мотивацию избегания неудач

Показатель	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Мотивация избегания неудач Элерс	102,00	0,00

В ходе статистического анализа определено, что уровень мотивации избегания неудач достоверно выше в группе профессионалов, по сравнению с любителями ($U=102$; $p<0,01$).

Можно заключить, что все подростки, занимающиеся спортом на профессиональном и любительском уровнях, имеют тенденцию на мотивацию достижения успеха, тогда как уровень мотивации избегания неудач достоверно ниже у любителей.

Применительно показателей волевых качеств личности определено, что группы исследуемых на статистически достоверном уровне различаются по показателям:

- инициативности ($U=202$; $p<0,01$),
- решительности ($U=204$; $p<0,01$),
- выдержки ($U=279,5$; $p=0,01$),
- настойчивости ($U=309$; $p=0,03$),
- внимательности ($U=285,5$; $p=0,01$),
- целеустремлённости ($U=237$; $p<0,01$),

а также, общему показателю сформированности волевых качеств личности ($U=268$; $p<0,01$).

Результаты проверки достоверности различий по показателям опросника «Волевые качества личности» отражены в таблице 15.

Полученные в ходе статистического анализа позволяют говорить о том, что спортсмены-любители могут характеризоваться как более инициативные, тогда как для профессионалов характерен достоверно более высокий уровень решительности, выдержки, настойчивости, внимательности, а также целеустремленности.

Таблица 15 – Результаты проверки достоверности различий по показателям опросника «Волевые качества личности» (М.В. Чумаков)

Качество	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Ответственность	346,00	0,12
Инициативность	202,00	0,00
Решительность	224,00	0,00
Самостоятельность	418,50	0,64
Выдержка	279,50	0,01
Настойчивость	309,00	0,03
Энергичность	357,00	0,16
Внимательность	285,50	0,01
Целеустремленность	237,00	0,00
Итоговый_балл	268,00	0,00

В целом, можно говорить о том, что спортсмены-профессионалы характеризуются более высоким уровнем сформированности волевых качеств личности по сравнению с любителями.

Результаты проверки достоверности различий по показателям методики исследования **саморегуляции поведения** представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Результаты проверки достоверности различий по показателям методики «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)

Показатели	Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
Планирование	233,50	0,00
Моделирование	184,00	0,00
Программирование	431,00	0,78
Оценивание_результатов	259,50	0,00
Гибкость	278,50	0,01
Общий_уровень_саморегуляции	234,50	0,00

Определено, что существуют достоверные различия по показателям шкал:

- «планирование» ($U=233,5$; $p<0,01$),
- «моделирование» ($U=184$; $p<0,01$),
- «оценивание результатов» ($U=259,5$; $p<0,01$),
- «гибкость» ($U=278,5$; $p<0,01$),
- а также, по общему показателю саморегуляции личности ($U=234,5$; $p<0,01$).

По результатам исследования определено, что у спортсменов-профессионалов более высокий уровень планирования, моделирования, а также, оценивания результата деятельности, по сравнению с любителями.

Для любителей характерен, в целом, более высокий уровень гибкости как одной из характеристик стиля саморегуляции поведения.

Таким образом, на основании результатов эмпирического исследования и статистического анализа изучаемых показателей, можно принять гипотезу исследования, что существуют различия в особенностях проявления психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

В частности, для спортсменов-профессионалов подросткового возраста характерен более низкий уровень мотивации избегания неудач, более высокий уровень сформированности волевых качеств, готовности к риску, а также более высокий уровень саморегуляции поведения, по сравнению со спортсменами-любителями подросткового возраста.

Выводы по главе

В ходе сравнительного анализа результатов эмпирического исследования было определено, что существуют различия в особенностях проявления психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

В частности, для спортсменов-профессионалов подросткового возраста характерен более низкий уровень мотивации избегания неудач, более высокий уровень сформированности волевых качеств, готовности к риску, а также более высокий уровень саморегуляции поведения по сравнению со спортсменами-любителями подросткового возраста.

В ходе исследования определено, что для любителей характерным является преобладание мотивации достижения успеха умеренного уровня и средний уровень мотивации избегания неудач.

Исследование особенностей сформированности волевых качеств у спортсменов также свидетельствует о том, что существуют различия в проявлении волевых качеств у подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях.

Цель исследования может считаться достигнутой, все задачи решены, гипотеза доказана.

Заключение

Целью данной работы было исследование проблемы психологии спортивной деятельности подростков. В ходе изучения проблемы мы рассмотрели психологию спорта как отрасль психологической науки; изучили основные направления исследований влияния спорта на психологические особенности подростка; охарактеризовали особенности занятий спортом; проанализировали влияние занятий спортом на психологические особенности занимающихся.

Были сделаны выводы, что психология спорта – это научная область, рассматривающая психологические закономерности деятельности спорта; особенности психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, трудности личности и спортивного коллектива. Объектом психологии спорта выступает человек, который занимается спортивной деятельностью. Предмет психологии спорта – это закономерности психики, психологические качества личности и деятельности спортсменов в разных условиях тренировки и соревнований.

Личность, выступая как продукт общественного развития, обеспечивает своеобразие спортивной деятельности: выбор конкретного спорта, индивидуальный способ деятельности, степень достижений, устойчивость к стрессорам и т.д. Исследование личности спортсмена обладает не только теоретическим, но и практическим значением.

С самого начала становления современного спорта в нем появились и разделяются так называемый любительский спорт и профессиональный.

Развиваясь в спорте, субъект совершенствуется и в целом. Многими исследованиями определено, что в процессе совершенствования личности в разнообразных видах спорта складываются и достигают высокого уровня непосредственно психологические процессы, на основе которых субъект осуществляет управление своими движениями. Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена. Психические свойства,

важные спортсменам в плане организации эффективной спортивной деятельности должны быть представлены комплексно, чтобы отражать разные аспекты психической деятельности спортсменов. Многими исследователями подчеркивается, что спортсмены обладают рядом психологических качеств, отличающих их от людей, не занимающихся спортом. При этом данные особенности могут быть проявлены у спортсменов разного пола и возраста.

Любительским спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Есть отдельные экспериментально обоснованные доказательства влияния непрофессиональных занятий спортом на психологические особенности человека, однако большинство научных исследований подобного рода проводилось на основе сравнения диагностических данных спортсменов и неспортсменов, а разграничений по характеру спортивной (профессиональной или любительской) деятельности практически не проводилось.

В ходе сравнительного анализа результатов эмпирического исследования было определено, что существуют различия в особенностях проявления психологических характеристик подростков, занимающихся спортом на профессиональном и любительском уровнях. В частности, для спортсменов-профессионалов подросткового возраста характерен более низкий уровень мотивации избегания неудач, более высокий уровень сформированности волевых качеств, готовности к риску, а также более высокий уровень саморегуляции поведения по сравнению со спортсменами-любителями подросткового возраста.

Цель исследования может считаться достигнутой, все задачи решены, гипотеза доказана.

Список используемой литературы

1. Алешков. И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. М. : ВНИИФК, 2008. 254с.
2. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативные тренировки. Ростов-н/Д. : Феникс, 2005. 240 с.
3. Аверин В.А. Психология личности. СПб. : Питер, 2003. 309с.
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 174 с.
5. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. М. : Академия, 1993. 222 с.
6. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. Омск : СибГУФК, 2008. 308 с
7. Брагин М.А. Как побеждать любого противника. М.: РИПОЛ классик, 2005. 415 с.
8. Брагин М.А. Сверхвозможности бойца. М.: РИПОЛ, 2008. 512 с.
9. Дамадаева А.С. Влияние спорта на психологические особенности мужчин и женщин // Вестник спортивной науки. 2010. № 6 (6). С. 36–38.
10. Джанерьян С.Т. Психология профессионального самосознания : учебник. Ростов-н/Д. : Феникс, 2008. 240 с.
11. Веракса А.Н. Мысленная тренировка в психологической тренировке спортсмена. М. : Фитнес и спорт, 2016. 109с.
12. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. СПб.: Питер, 2000. С. 175–180.
13. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд. М.: КДУ, 2005. 400 с.
14. Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического

воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 245с.

15. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Советский спорт, 2008. 296 с.

16. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Д. Г. Горбунов, Гогунев Е.Н. М. : Академия, 2009. 375 с.

17. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2007. 464 с.

18. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М. : Советский спорт, 2006. 406с.

19. Загайнов Р.М. Психолог в команде. М. : Физкультура и спорт. 1984. 190с.

20. Еременко Э.А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом // Сибирский педагогический журнал. 2013. №6. С. 209–216.

21. Ермаков В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия. М.: Советский спорт, 2011. 615 с.

22. Иванов А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М.: Спорт и фитнес, 2016. 203с.

23. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во МГУ, 1991. 141 с.

24. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000. 288 с.

25. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.

26. Ильин Е. П. Психология страха. СПб. : Питер, 2017. 352 с.

27. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : LAP LAMBERT Academic Publisting, 2014. 352 с.

28. Китаева М. В. Психология победы в спорте: учеб. Ростов н/Д. : Феникс, 2016. 208 с.

29. Коломийченко Е.В. Психологические особенности самоотношения профессиональных и непрофессиональных спортсменов – студентов ВУЗа // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. №1. С.22 – 29.

30. Конради О.А., Завьялова Т.П. Психическое состояние у младших школьников, занимающихся гребным слаломом// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы III международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 марта 2014 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2014. 212 с.

31. Круцевич Т.Ю. Теория и методики физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 2015. 320 с.

32. Кузьмин В.В. Влияние занятий рукопашным боем на свойства личности и психические состояния детей младшего школьного возраста // Спортивный психолог. 2014. № 3 (34). С.27 – 32.

33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. : СпортАкадем – Пресс, 2014. 544 с.

34. Моросанова М.И. Психология саморегуляции: монография. М. : Академия, 2017. 241с.

35. Марищук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982. 234с.

36. Мельник Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет. Минск : БГУФК, 2008. 100 с.

37. Москвин В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. М.: Смысл, 2011. 368 с.

38. Москвин В.А. Методика диагностики регуляторных процессов в спорте / В.А.Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. 2012. № 3 (27). С. 65–67.

39. Москвин В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. 128 с.

40. Москвин В.А. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) / В.А.Москвин,

Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. 2012. № 5. С. 6–11.

41. Москвин В.А. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте / В.А.Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. 2013. № 1. С. 76–79.

42. Москвин В.А. Психологическая и психофизиологическая диагностика регуляторных процессов в спорте: Методические рекомендации / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, А.Г. Ковалевский, Н.С. Шумова. М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. 64 с.

43. Москвина Н.В. Индивидуальные особенности волевой регуляции (на примере студентов спортивного вуза) // Спортивный психолог. 2010. № 3 (21). С. 44–49.

44. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физическая культура, 2010. 356с.

45. Огородова Т.В. Психология спорта. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120с.

46. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Аст, Астрель, 2002. 543с.

47. Основы математической статистики: учебное пособие для ИФК /Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физическая культура, 1990. –165 с.

48. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2005. С. 590–591.

49. Поливаев А. Г. Влияние индивидуально–психологических особенностей личности студентов факультетов физической культуры на эффективность их профессиональной подготовки // Омский научный вестник. 2010. № 6 (92). С. 179–182.

50. Поливаев А. Г. Психолого–педагогический аспект в процессе совершенствования подготовки современного педагога по физической культуре // Молодой ученый. 2014. № 18. С. 627–629.

51. Попов А.Л. Спортивная психология. М.: Спорт и фитнес. 2013.

447с.

52. Прохоров, А.Н. Методы психической саморегуляции. Учебное пособие. Казань: КГУ, 1990. 107 с.

53. Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. М. : МГУ, 2011. 113 с.

54. Психология физической культуры и спорта /Под ред. А.Е. Ловягиной. М.: Юрайт. 2016. 536с.

55. Пидкасистый П.И. Искусство преподавания / П.И. Пидкасистый, Л.М. Портнов: Первая книга учителя. М.: Педагогич. общ–во России, 1999. 212 с.

56. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 201с.

57. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 467с.

58. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд "Мир", 2004. 576 с.

59. Родионов А.В. Психология детско–юношеского спорта. М. : Физическая культура, 2019. 558с.

60. Родионов А.В. Психология спорта. М. : Бакалавр, 2015. 558с.

61. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1973. 398с.

62. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: Физкультура и спорт, 1983. 177с.

63. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 1962. С. 9–20.

64. Рудик П.А. Психология воли спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1973. 366с.

65. Рудик П.А. Психология и современный спорт. М. : Физкультура и спорт, 1973. 511 с.

66. Сафонов В.К. Психология спорта – современные задачи практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. № 2 (8). С.71–74.

67. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. 125с.

68. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого–педагогические аспекты. М.: Советский спорт, 2005. С. 133–138.

69. Селиванов В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. 2006. – №7. . – С. 188 –200.

70. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М. : АСТ, 2013. 116 с.

71. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте. М. : Юрайт, 2017. 116 с.

72. Слостенин В.А. Педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. В. А. Слостенина. М. : Школьная Пресса, 2004. – 512 с.

73. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляциях в спорте. Омск: СибГУФК, 2012. 143с.

74. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие. М.: Академический Проект; Трикста, 2005. 128 с.

75. Султанов Д.Н. Мотивационные и личностные качества спортсменов в профессиональном и непрофессиональном спорте Азербайджанской республики // Спортивный психолог. 2014. № 3 (34). С.52 –60.

76. Ушаков В. Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов. СПб. : Питер, 2017. 302 с.

77. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 244с.

78. Чумаков М.Р. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: монография. – М. : Академия, 2018. 290с.